7 BÀI TẬP NÂNG CAO GIÚP NGỰC T

Tác giả *Quân Lương*

Trong 7 động tác sau ngoài những việc giúp bạn phát triển khuôn ngực vạm vỡ mà còn giúp bạn nhanh chóng có cơ bụng 6 múi. Việc kết hợp tập cơ ngực và cơ bụng sau đây sẽ giúp bạn tiết kiệm thời gian, nâng cao thể lực và gấp đôi hiệu quả.

- **Động tác 1**: Đẩy ngực với thanh tạ trên ghế phẳng
- **Động tác 2**: Đẩy ngực với thanh tạ trên ghế nghiêng
- **Động tác 3**: Đẩy ngực với tạ đơn trên ghế phẳng
- **Động tác 4**: Đẩy ngực với tạ đơn trên ghế nghiêng
- **Động tác 5**: Gập bụng cơ bản
- **Động tác 6**: Gập bụng thân dưới cao khỏi đầu

- **Động tác 7**: Gập bụng 1 bên

Cùng xem video hướng dẫn thực hiện nhé !

Theo VoThuat.vn

Xem thêm:

- *5 bài tập giúp cho buổi tập thể hình thêm hoàn hảo*
- *Decline dumbbell fly – nằm ghế dốc xuống dang tạ đôi*
- *Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới*
- *Buổi tập ngực cho người mới tập*
- *Cơ bụng 6 múi nhanh chóng với 5 bài tập thể hình với tạ cho nam*

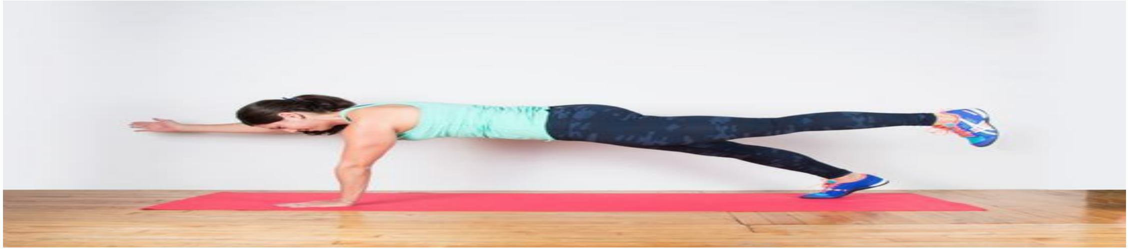
Thích thì "Like" / Hay thì "Share"

TWEET | CHIA SẺ

PIN IT | CIRLCE

Tin liên quan

6 Bài tập thể hình ngoài trời giúp ...



8 kiểu Plank tốt nhất bạn không nên...

12 động tác tập luyện 2 người lý th...

Bài kế

Bạn đang xem bài viết gần đây nhất

Bài trước

3 động tác tập thể hình luyện cho cơ liên sườn rắn chắc cho nam giới

Gửi email bài đăng này BlogThis!Chia sẻ lên TwitterChia sẻ lên FacebookChia sẻ lên Pinterest

G+1 Recommend this on Google

Chưa có nhận xét nào Google+

Thêm nhận xét

Bạn tìm gì hôm nay...

XEM NHIỀU NHẤT

4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình

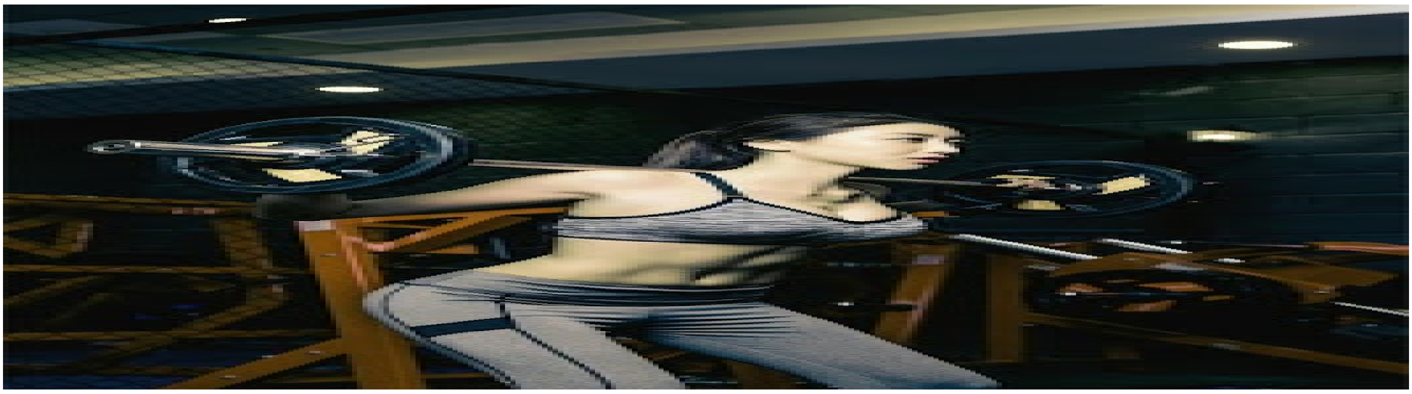
Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán

Thể hình và tình dục - Bạn có biết ?

9 loại thực phẩm tốt cho cơ bắp có thể thay thế và rẻ hơn thịt

Tập thể hình nam giới có bị ảnh hưởng đến chiều cao không?

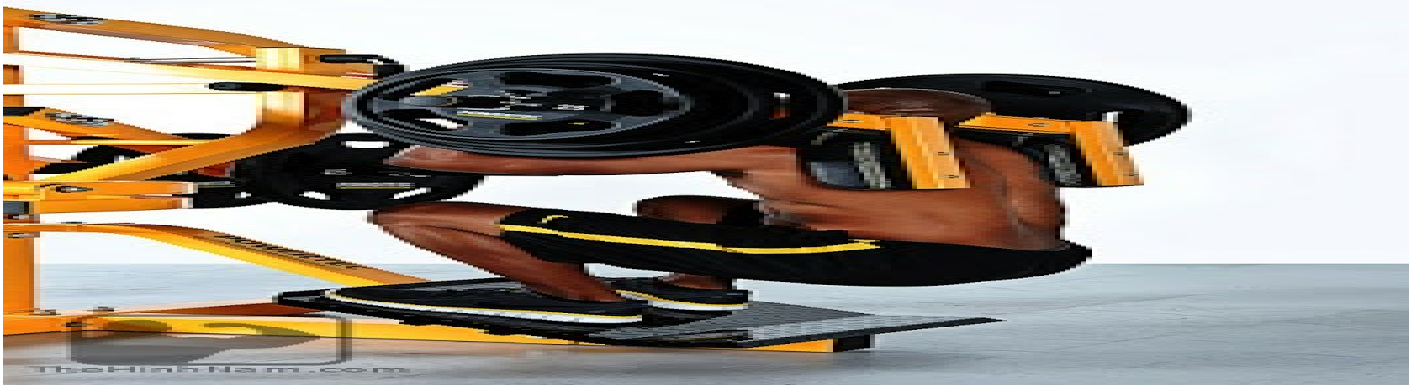
Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới (phần 1)



5 nguyên nhân chính tập ngực mà không to lên được

Kiến thức cần biết về Deadlift

5 phút tập thể hình luyện thân trên với khăn lông



Video Leverage Squats giải pháp mông đùi hiệu quả

T H Ư   M Ụ C

- BÀI TẬP BỤNG
- BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI
- BÀI TẬP CHÂN
- BÀI TẬP CỔ
- BÀI TẬP ĐÙI TRƯỚC
- BÀI TẬP LƯNG
- BÀI TẬP MÔNG ĐÙI
- BÀI TẬP NGỰC
- BÀI TẬP PLANK
- BÀI TẬP SQUAT
- BÀI TẬP TAY
- BÀI TẬP TỔNG HỢP
- BÀI TẬP VAI
- DINH DƯỠNG THỂ HÌNH
- ĐỘNG TÁC PLANK
- ĐỘNG TÁC SQUAT
- ĐỘNG TÁC YOGA
- LỊCH TẬP THỂ HÌNH
- NGHỈ NGƠI
- NHẠC TẬP THỂ HÌNH
- TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ
- VIDEO THỂ HÌNH

K H Ỏ E Đ Ẹ P . V N

- 10 bài tập cơ bụng với cáp tuyệt vời nhất bạn chưa từng thấy
  Bạn có biết cơ bụng 6 múi nhìn rất đẹp nhưng không dễ gì để đạt được không? Có…
- 5 Bài tập đốt mỡ nhanh hơn cả gập bụng chị em không thể bỏ qua
  Bạn mong muốn có vòng eo thon bụng phẳng nhanh chóng? Bạn đang luyện tập gập bụng và muốn…
- 4 bài tập cơ tam đầu cho nam đúng chuẩn nhất khi tập thể hình
  Các bài tập thể hình giống như hương vị kem. Hầu hết mọi người đều chọn các vị vani,…
- Cách tỉa và vẽ lông mày cực dễ cho người mới tập trang điểm
  Đối với nhiều bạn mới làm quen với việc trang điểm thì vùng mắt có lẽ là nơi khó…
- Bí quyết giảm vòng eo chỉ trong 3 ngày của người Nhật
  Bí quyết giảm vòng eo đơn giản chỉ nằm ở việc đi bộ? Bạn có tin phương pháp đi…

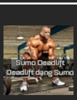
N H Ạ C   T Ậ P   T H Ể   H Ì N H

Google™ Tim kiếm Tuy Chinh

Bài ngẫu nhiên

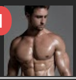
9 BÀI TẬP GIẢM ĐAU LƯNG CỰC KỲ HIỆU QUẢ DÀNH CHO DÂN VĂN PHÒNG
04.03.2016 - 0 Comments
Chắc hẳn dân làm văn phòng không ai là không bị đau lưng và luôn muốn tìm một bài tập giúp giảm đau lưng…

4 ĐỘNG TÁC ĐƠN GIẢN GIÚP KHẮC PHỤC CHẤN THƯƠNG CỔ TAY KHI TẬP THỂ HÌNH
15.01.2016 - Comments Disabled
Chấn thương cổ tay là một chấn thương phổ biến của người tập thể hình nói riêng và người tập thể thao nói…

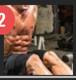


SUMO DEADLIFT – DEADLIFT DẠNG SUMO
05.02.2016 - Comments Disabled
Xem hướng dẫn chi tiết về bài tập thể hình Sumo Deadlift. Học kỹ thuật đúng cho bài tập deadlift dạng sumo…

Bài mới

1  7 BÀI TẬP NÂNG CAO GIÚP NGỰC THÊM CĂNG CƠ

Trong 7 động tác sau ngoài những việc giúp bạn phát triển khuôn ngực…

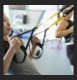
2  3 ĐỘNG TÁC TẬP THỂ HÌNH LUYỆN CHO CƠ LIÊN SƯỜN RẮN CHẮC CHO NAM GIỚI

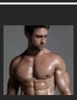
Các bạn nam tập thể hình muốn có một cơ bụng đẹp hoàn hảo, ngoài…

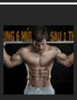
3 ĐỪNG LÀM 5 ĐIỀU NÀY KHI BẠN TẬP CƠ BỤNG 6 MÚI

Có những lưu ý nhỏ mang đến những thành quả rất lớn. Trong việc tập…

Bài yêu thích


3 ĐỘNG TÁC TẬP THON GỌN BẮP TAY TOÀN DIỆN VỚI DÂY TẬP TRX
07.04.2016 - 0 Comments
Bắp tay thon gọn, săn chắc sẽ cho phép bạn thoải mái diện những bộ cánh yêu thích khi tham gia các buổi dã…


7 BÀI TẬP NÂNG CAO GIÚP NGỰC THÊM CĂNG CƠ
12.04.2016 - 0 Comments
Trong 7 động tác sau ngoài những việc giúp bạn phát triển khuôn ngực vạm vỡ mà còn giúp bạn nhanh chóng có cơ…


BÍ QUYẾT GIÚP NAM GIỚI CÓ CƠ BỤNG 6 MÚI SAU 1 THÁNG
24.02.2016 - Comments Disabled
Các bạn nam có thể sở hữu thân hình cơ bụng 6 múi không mấy khó khăn nếu thực hiện theo những bí quyết sau…

Copyright © 2015 - Thể Hình Nam

Chat với chúng tôi!